



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Enero 2025  
Menú Saludable

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		1		2		3	
		FESTIVO		Ensalada Arroz del senyoret Surtido de fiambre Postre Fruta Pan		Ensalada Crema de calabacín Hamburguesa mixta con verduras Postre Fruta Pan	
6	FESTIVO	7 Kcal 792 Glú 115 Lip 25 Pro 21 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	8 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia Pollo al horno con patata asada Postre Fruta Pan integral	9 Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32 Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos Paella de verduras Pechuga de pavo y queso manchego Postre Lácteo 0% MG Pan	10 Kcal 760 Glú 105 Lip 23 Pro 29 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	11 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26 Ensalada Crema de calabacín Hamburguesa mixta con verduras Postre Fruta Pan	12 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26 Ensalada Crema de calabacín Hamburguesa mixta con verduras Postre Fruta Pan
13 Kcal 712 Glú 99 Lip 23 Pro 23 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO Abadejo a la gallega Postre Fruta Pan	14 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla de queso Postre Fruta Pan	15 Kcal 714 Glú 96 Lip 23 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con estrellitas Lomo adobado con pisto de tomate y pimiento Postre Fruta ECO Pan integral	16 Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28 Ensalada Arroz a banda Surtido de fiambre Postre Fruta Pan	17 Kcal 758 Glú 115 Lip 25 Pro 13 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas c patatas y guisantes Merluza a la vasca con guisantes Postre Fruta Pan	18 Kcal 758 Glú 115 Lip 25 Pro 13 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas c patatas y guisantes Merluza a la vasca con guisantes Postre Fruta Pan	19 Kcal 758 Glú 115 Lip 25 Pro 13 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas c patatas y guisantes Merluza a la vasca con guisantes Postre Fruta Pan	20 Kcal 830 Glú 111 Lip 29 Pro 26 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Coditos con tomate, bacon y queso Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan
21 Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Kcal 752 Glú 100 Lip 23 Pro 32 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Filete de pechuga a la cazadora con zanahorias Postre Fruta Pan integral	23 Kcal 870 Glú 102 Lip 32 Pro 37 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Lácteo 0% MG Pan	24 Kcal 667 Glú 94 Lip 23 Pro 17 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	25 Kcal 870 Glú 102 Lip 32 Pro 37 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Lácteo 0% MG Pan	26 Kcal 667 Glú 94 Lip 23 Pro 17 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	27 Kcal 730 Glú 99 Lip 23 Pro 27 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas con verduras Tortilla francesa con salteado de verduras Postre Fruta Pan	28 Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29 Mezclum, tomate, sésamo y zanahoria Espirales integrales a la napolitana Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan
29 Kcal 705 Glú 97 Lip 22 Pro 25 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido con garbanzos Filete de ternera con champiñones Postre Fruta Pan integral	30 Kcal 801 Glú 105 Lip 27 Pro 29 Ensalada Arroz al horno Jamón york y queso Postre Fruta Pan	31 Kcal 790 Glú 102 Lip 25 Pro 34 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan	32 Kcal 801 Glú 105 Lip 27 Pro 29 Ensalada Arroz al horno Jamón york y queso Postre Fruta Pan	33 Kcal 790 Glú 102 Lip 25 Pro 34 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan	34 Kcal 790 Glú 102 Lip 25 Pro 34 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan	35 Kcal 790 Glú 102 Lip 25 Pro 34 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan	36 Kcal 790 Glú 102 Lip 25 Pro 34 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco  
o Azul/Huevo



Aves o Carne  
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/  
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA